

Vida independiente hasta los 55 años

¿Qué servicios están disponibles?

Formación y Asesoramiento

Aprendizaje de maneras no visuales de como viajar con bastón, indicar la hora, leer, cocinar y mucho más. La continuidad de la realización de actividades que eran importantes para ti antes de la pérdida de la visión promueve una actitud positiva y puede ayudarte a recuperar tu confianza en ti mismo. La enseñanza y el asesoramiento de rehabilitación se brinda individualmente, en casa, en cada lugar de Nebraska y en programas de capacitación grupal donde los participantes aprenden unos de otros, así como de nuestro personal.

Información y Referencia

Pídenos información sobre ceguera y los servicios que ofrecemos u otros recursos. También podemos proporcionar altavoces para sus reuniones. Para obtener más información sobre los problemas de visión y cómo hacer una vida activa a pesar de ellos, póngase en contacto con:

La Comisión de Nebraska para Ciegos y Personas con visión baja.
4600 Valley Road, Suite 100
Lincoln, Nebraska 68510-4844
Teléfono: (402) 471-2891
Fax: (402) 471-3009
Número de teléfono: (877) 809-2419

Consejos útiles para personas con pérdida de visión

- Se puede diferenciar los tipos de monedas sintiendo el borde con la uña. Las monedas de un centavo y de cinco centavos son lisas, las de diez y 25 centavos de dólar tienen líneas en relieve.
- Los billetes se pueden doblar de una manera que tu recordarás. Puedes dejar los billetes de un dólar desplegados, doblar los billetes de cinco dólares por la mitad a lo largo, doblar los de diez, a la mitad y doblar tus billetes de veinte dólares en tres. Utiliza un sistema que funcione para ti. Sé creativo.
- Marque el teléfono por tacto. En los teléfonos con pulsador la fila superior es siempre 1 - 2 - 3, la segunda fila es 4 - 5 - 6, y así sucesivamente. La esfera giratoria también es fácil. Siente dónde están el 1 y el 0, luego cuenta alrededor del dial hasta llegar al número que necesitas. No tienes que ver el teléfono para hacer una llamada. Con un poco de práctica, marcarás rápida y fácilmente.
- Una plantilla de cartón simple con ventanas cortadas puede caber en tu billetera, esta te servirá de guía de línea en donde escribir la fecha, la cantidad, etc. Puede mantener sus registros en letra grande con un marcador negro o en una cinta de casete.
- Puedes cocinar escuchando las instrucciones, usando un temporizador, sintiendo si el preparado está listo con un tenedor y aprendiendo los ajustes de las esferas por tacto.
- Para indicar la hora puedes utilizar un reloj Braille, o simplemente quitar la cubierta de un reloj ordinario, lo que te permitirá sentir dónde están las manecillas del reloj. También hay relojes de pared y de mano parlantes
- Con un bastón blanco largo, puedes caminar con seguridad y confianza independientemente de las condiciones de iluminación o la cantidad de visión.

- Si no puedes ver las caras claramente, escucha. Por lo general, puedes identificar a las personas por su voz, pisada u otra característica individual.
- Estas y otras técnicas alternativas se pueden aprender con práctica y un poco de paciencia. Nuestro personal está disponible para ayudarte a desarrollar maneras de hacer las tareas diarias con facilidad.

No hay cargo por los servicios. ¡Llámenos!

Carol Jenkins

Director Adjunto de Servicios para Ciegos y Discapacitados Visuales de Nebraska

4600 Valley Road, Suite 100

Lincoln, NE 68510-4844

(402) 471-2891

Fax: (402) 471-1194

Número gratuito: (877) 809-2419

Los servicios de esta agencia están disponibles para todos los residentes en Nebraska sobre una base no discriminatoria, sin importar raza, color, nacionalidad de origen, genero, edad o hándicap. Para cualquier consulta o queja, ponerse en contacto con NCBVI.